

令和8年 1月19日

GO ! GO ! 健康体験DAY !! ～ たのしく健脚・おいしく適しお～

当市では、市民の皆さんのがちょうどいい「運動習慣」の継続(健脚)と、ちょうどいい塩分摂取で減塩生活(適しお)の取り組みをすすめております。

今回、福島市食生活改善推進員(愛称ヘルスマイト)、適しおサポーター(いちい、JAふくしま未来)、明治安田の協力のもと、市民の健康への意識向上を図る普及啓発イベントを開催いたします。

健康な毎日を過ごすために、健康体験DAYで「健脚&適しお」体験をしてみませんか？

1 日 時：令和8年1月26日(月) 午前11時～午後1時

2 場 所：市民センター 1階 エントランスホールおよび大ホール

3 内 容：

(1) 健脚ブース

- ①健脚チェック体験
- ②健康チェックコーナー（協力：明治安田）
 - ・骨の健康度測定
 - ・口コモ度テスト

(2) 適しおブース

- ①適しお味噌汁飲み比べ体験（協力：福島市食生活改善推進員）
- ②適しおレシピ紹介
- ③塩分チェックシートコーナー
- ④適しおサポーターコーナー
 - ・いちい（減塩商品の紹介）
 - ・JAふくしま未来（活動紹介、商品・レシピの紹介、試飲）

4 対象者：市民（事前申し込み不要）

5 参加費用：無料

6 その他

(1) 来場者に啓発グッズプレゼント

（協力：日本赤十字社福島県支部福島市地区）

(2) 市内の学生ボランティアも参加します。



担当：健康づくり推進課 健康増進係
課長 星 係長 浅野
電話 024-597-8616(直通)

～たのしく健脚・おいしく適しお～ GO! GO! 健康体験DAY!!

R8

入場無料・申込不要

1.26(月) 11:00～13:00

開催場所

福島市市民センター
大ホール・エントランスホール

福島市では、市民の皆さんのかつていい運動習慣の継続（健脚）と、かつていい塩分摂取で減塩生活（適しお）をすすめています。健脚＆適しお体験で健康な毎日を！



健脚ブース



健脚チェックや健康チェックコーナーで、あなたの健脚度をチェック！

- ・健脚チェック体験
- ・健康チェックコーナー（明治安田）
「骨の健康度測定」・「ロコモ度テスト」



適しおブース



味噌汁の飲み比べや塩分チェックシートで、あなたの塩分の取り方をチェック！

- ・適しお味噌汁飲み比べ体験（ヘルスマイト）
- ・適しおレシピ紹介
- ・塩分チェックシートコーナー
- ・適しおサポーターコーナー（いちい、JAふくしま未来）



※ヘルスマイトとは…食を通じた健康づくりをすすめるボランティア

主催 福島市保健所健康づくり推進課 電話 024-597-8616

共催 日本赤十字社福島県支部福島市地区